

10월 식단표 (3~5세)

해파란어린이집

영양사 : 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터
어린이 영양팀

발행일 : 2026.9.14

(이 식단은 나주시 어린이·사회복지급식관리지원센터에서 제공되는 식단이므로, 임의로 변경하여 발생하는 문제에 대해서는 책임지지 않습니다.)

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

①난류 ②우유② ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내 포함)

일자/요일		1(목)		2(금)	
오전간식	♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다. ♥	두부애호박죽⑤⑥ /치즈②/우유②		고구마죽/멜론	
점심	①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲젓 ★⑳아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태 (대부분 식품 내포함)	백미밥 팽이버섯된장국⑤⑥ 순한제육볶음⑤⑥⑩ 연근흑임자소스무침①⑤⑥ 깍두기⑨		백미밥 닭곰탕⑮ 코다리양념찜⑤⑥ 숙주나물⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		크림파스타②⑥/옥수수차		카스테라①②⑥/우유②	
열량/단백질		926.7 / 27.2		724.4 / 41.8	
일자/요일		5(월)		6(화)	
오전간식		김가루채소죽/치즈②/우유②		★토마토달걀죽①⑫/거봉	
점심	대체 휴일	백미밥 돈육감자국⑤⑥⑩ ★곤달갈찜① 열무나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 건새우미역국⑤⑥⑨ 소고기피망잡채⑤⑥⑬ 청경채무침⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		소고기볶음밥⑤⑥⑬/파인애플		로제파스타②⑤⑥⑫⑬⑭⑮⑯/우유②	
열량/단백질		956.5 / 36.5		915.3 / 27.4	
일자/요일		7(수) 담당데이		8(목)	
오전간식		미역잔멸치죽⑤⑥ /치즈②/우유②		미역잔멸치죽⑤⑥ /치즈②/우유②	
점심		잡곡밥 순한짬뽕국⑤⑥⑭⑮ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한짬뽕국⑤⑥⑭⑮ 두부조림⑤⑥ 애호박나물⑤⑥ 깍두기⑨	
오후간식		콘스프②⑤⑥/크루통②		콘스프②⑤⑥/크루통②	
열량/단백질		782.8 / 38.1		782.8 / 38.1	
일자/요일		9(금)		10(토)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		11(일)		12(월)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		13(화)		14(수) 담당데이	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		15(목)		16(금)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		17(토)		18(일)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		19(월)		20(화) 생일잔치	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		21(수)		22(목) 가을소풍	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		23(금)		24(토)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		25(일)		26(월)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		27(화)		28(수) 담당데이	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	
일자/요일		29(목)		30(금)	
오전간식		콩나물죽⑤⑥/샤인머스켓		전복죽⑬/치즈②/우유②	
점심		백미밥 만두전골⑤⑥⑩ 순살고등어카레구이⑤⑥⑦ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥 순한김치국수⑤⑥⑨ 돈육전①⑤⑥⑩ 브로콜리참깨무침①⑤⑥ 배추김치⑨	
오후간식		치즈찜샌드위치①②⑥/엑상요구르트②		채소볶음밥⑤⑥/보리차	
열량/단백질		716.7 / 25		831.2 / 31.4	

원산지표시	쌀(축미,참쌀,한미,찐쌀)		콩	농산물/배추김치		수산물				소고기 (품종:한우,육우,젖소)		돼지고기	닭고기	오리	
	밥	죽	두부	배추	고춧가루	주꾸미	코다리	오징어	전복						
	국내산					베트남	러시아	칠레산	국내산	축용	국내산(한우)	-	국내산	-	
	육가공품					수산물가공품					국거리용	국내산(한우)	국내산	국내산	-
	치킨너겟		돈가스	핫도그		떡갈비		코다리강정		참치	게살				
	닭고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	돼지고기/국내산	명태/러시아산	다랑어/원양산	꽃게살/국내산		볶음용	국내산(한우)	국내산	국내산	-		

식품 알레르기 대체

메뉴

달걀	일자	8일	9일	16일	21일	26일
	기존메뉴	콘달갈찜	토마토달걀죽	메추리알장조림	파송송달걀국	토마토 스크램블에그
	대체메뉴	콘두부찜	토마토두부죽	두부조림	파송송두부국	토마토두부조림
	일자	27일				
	기존메뉴	김치달걀죽	삶은달걀			
	대체메뉴	김치두부죽	연두부/소스			

< 0~2세 식단제공 기준 >

- ♥ 잡곡에 대한 소화능력이 떨어지므로 잡곡을 3~4% 비율 이내로 섞어 제공합니다.
- ♥ 음식은 잘게 잘라 배식 합니다.
- ♥ 0-2세 영양섭취 기준 : 900 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 20-35%

< 3~5세 식단제공 기준 >

- ♥ 잡곡밥 제공 시 잡곡을 5% 비율 이내로 섞어 제공합니다.
- ♥ 3-5세 영양섭취 기준: 1,400 (kcal/일) 탄수화물 : 단백질 : 지방 = 55-65% : 7-20% : 15-30%

♥ 알레르기 유발식품에 대한 알레르기 정보입니다.

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣 ★⑬아황산류 - 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태(대부분 식품 내 포함)

- ♥ 이 식단은 다음과 같이 한국인영양섭취기준에 따른 열량, 영양소의 에너지 적정비율에 따라 영양이 부족하거나 과잉이 되지 않으면서 적절하게 영양을 공급할 수 있는 식단입니다.

- ♥ 저희 어린이집에서는 천연조미료를 사용합니다.